

# 阳光心态与情绪压力管理

## 课程背景：

一个人能否做好工作，能否与人友好相处 20%靠智商，80%靠情商。而情商中最重要的就是如何处理好情绪。由于组织变革加剧，客户要求提高，工作节奏加快，工作的压力越来越大、过度压力使员工、企业都蒙受巨大的损失。

企业在管理中遇到的普遍性的问题，是企业员工的时间管理不佳，绩效偏弱！时间是每个人一生中所拥有的资源中，唯一最公平的，无论贵贱、贫富、老少、男女，每个人每天都拥有二十四小时。因为对时间的观念不同，对运用时间的态度不同，对管理时间的方法不同，在相同的的时间里，却获得不同的成功。

本课程内容与教学方式深入浅出，集理性与感性，让参与者重新认识有效的压力与情需管理，并结合时间管理的技巧对个人所能产生工作与生活的价值，建立对情绪压力及时间运用的新观念与新作法，并能将课程中各类实作的管理工具用于日常工作中操作。

## 课程收益：

- 积极塑造阳光心态，了解压力情绪与时间管理的重要性；
- 意识到情绪与压力管理、时间管理对于每个人都是可以操作的；
- 学习到几个实用的情绪管理法则，实操时间管理的工具；
- 学会找寻自己的情绪黑洞，理解情商的本质，掌握情商指数；
- 善于通过科学的方法梳理压力和情绪，通过积极心态

课程时间：标准版：3.5 小时或半天

完整版：6 小时，一天

课程对象：企业中层管理者；

课程方式：主持式授课+案例分析法+讲授与角色扮演法+头脑风暴法+游戏法；

## 课程大纲

### 第一单元：阳光心态是积极的未来

#### 一、突破自我，改变心智模式

1. 突破原有的观念，建立新的行为思想习惯
2. 快乐工作的七种武器
3. 自信心是成功的基石
4. 建立快乐的人生模式
5. 树立终生学习的意识
6. 自我激励

#### 二、积极心态、阳光人生

1. 什么是积极心态？

——积极心态的力量！

讨论：积极心态与消极心态对工作的影响？

2. 消极心态的形成及危害
3. 积极心态给人带来的益处
4. 拓展游戏：认知的失误

### 第二单元：职场阳光心态是感恩的工作

#### 一、职场阳光心态之一——承担责任

1. 你在为谁而工作？定位不同，结果差别甚远！
2. 责任越大，成就越大！不好好工作，谁的损失最大？
3. 站在组织的角度想问题，你的成功随即展开
4. 放弃责任，就等于放弃成长！承担责任是一个人成熟的标志！
5. 努力让自己在团队中成为不轻易被人取代的人

## 二、职场阳光心态之——坚持付出

1. 职场成功的秘诀：热爱工作坚持到底 不找借口
2. 盲目攀比：付出不同，怎能期待相同的回报？
3. 工作就是你的银行，投入越多，收获越多！

## 三、职场阳光心态之——团队合作

1. 成功在于配合：配合客户配合团队配合同事配合自己
2. 无坚不摧的团队来自全体成员的倾力合作，如何加强合作？

视频分享：大雁

## 四、职场阳光心态之——凡事感恩

1. 为什么要感恩？——“感恩”的力量
2. 感恩就是感恩一切，凡事感恩

案例：感恩的福报

拓展游戏：责任报数，突破自我

## 第三单元：情绪管理与心境

### 一、情绪源自静心

案例：静心——两个和尚的故事

游戏：合手小互动

1. 克服心理暗示
2. 实践中提升
3. 青蛙的生存哲学

案例：小强升职记

### 二、情绪管理是优化底层操作系统

1. 为什么要管理我们的情绪
  - ◆ 能够控制情绪是一个人成熟的标志
  - ◆ 分享：能把脾气拿出来是本能，能把脾气压回去才是本事
  - ◆ 案例 1：千古奇冤；
  - ◆ 案例 2：曹操 VS 孙策；
2. 情绪的失控容易导致行为的冲动
  - ◆ 案例：成吉思汗“盛怒杀爱鹰”
  - ◆ 控制不了情绪，会导致不可挽回的后果
  - ◆ 恶劣的情绪具有传染性，会产生连锁反应
  - ◆ 案例：心理咨询师之死
3. 善为士者，不武；善战者，不怒
  - ◆ 案例：斗鸡是怎样炼成的
4. 情绪与情绪管理概述
  - ◆ 理解情绪
  - ◆ 情绪的分类
  - ◆ 积极的情绪可以提高人的免疫力
  - ◆ 案例：笑一笑，十年少
  - ◆ 消极的情绪破坏人的身体健康
  - ◆ 案例：死囚实验

## 5. 平静的情绪是管理心境

- ◆ 情绪的平静是理智的思维和行动的前提
- ◆ 案例：拳王泰森之辱
- ◆ 情绪的失控，往往导致难以估计的后果
- ◆ 案例：罪犯的忏悔
- ◆ 分享：先处理心情，再处理事情

## 第四元：情绪管理的本质是尊重压力

### 1. 从情绪到压力管理

- ◆ 观点：情绪是可以被管理的
- ◆ 察觉个人情绪
- ◆ 采取相应行动
- ◆ 回到目标中来
- ◆ 案例：你这样打过蚊子么？
- ◆ 转移注意力
- ◆ 适度宣泄压力
- ◆ 自我安慰和心理暗示

### 2. 压力管理概述

- ◆ 如何看待压力；
- ◆ 如何理解压力；
- ◆ 为什么会有压力
- ◆ “亚历山大”普遍存在

### 3. 外部压力来源分析

- ◆ 家庭压力
- ◆ 工作压力
- ◆ 社会压力
- ◆ 环境压力
- ◆ 经济压力

分享：幸福生活，快乐自己

### 4. 情商对话，快乐中的“压力生活”

- ◆ 情商是什么
- ◆ 情商的五个维度
- ◆ 情商与情需压力
- ◆ 案例：“耍贫嘴”的小张；

## 第五单元 提前布局，让压力在时间面前整体规划

### 1. 一年之计在于春，做好自己的全年规划

### 2. 自己控制下自己的“工作饱和度”

- 何为工作饱和度
- 工作饱和度的填写
- 工作饱和度的意思
- 工作饱和度的使用

### 3. 知名企业情绪与压力管理案例

- 华为的情绪与压力管理
- 联想的发动机文化与压力管理

### 4. 阳光心态是最好的情绪管理

## 课程总结：

1. 本课程知识结构的思维导图
2. 本培训的知识点梳理
3. 考核试卷与案例研讨